






# 料理カードの見方

①料理の種類ごとに色分けしています。

主食	ごはん、めん	⇒ 黄色	
主菜	魚、肉、卵、大豆製品	⇒ 赤色	
副菜	野菜、いも、海草	⇒ 緑色	
汁物	スープ	⇒ 青色	
お楽しみ	果物、いも	⇒ 桃色	

②分量は1人分の目安です。  
(一部、作りやすい分量で記載しています。)

③お手軽度を☺マークで表しています。  
☺が多いほど、手軽に作ることができます。

④計量表示は  
大さじ1=15cc 小さじ1=5cc 1カップ=200ccです。



(目安は、カレーライス用  
スプーンの大きさ)



(目安は、コーヒー用  
スプーンの大きさ)



(目安は、ガラスコップ  
の大きさ)

⑤電子レンジの使用にあたって

☆使えない器：耐熱でないガラスの器・金属製の模様があるもの  
漆器や木工品

☆ワット(W)数の確認：ワット数が大きいほど調理の時間は短くなります。様子をみながら加熱しましょう。